

預防和解決與COVID-19相關的社會污名的指南¹



這份文件提出了在疾病暴發期間減少某些人所遭受到的社會污名化的行動。

目標受眾：正在進行COVID-19事務的政府、媒體和地方組織。

社會污名降低了COVID-19反映的有效性

當我們減少像是COVID-19等疾病相關的社會污名時，我們就提高反映效率。在健康背景下的社會污名是具有某些特徵和/或患有特定疾病的人們之間的負面聯繫。在疫情爆發時，與疾病有知覺聯繫的人們可能會受到歧視。他們可能會被不同對待和/或失去地位。

社會上的污名可能影響患病的人及其照顧者、家人、朋友和社區。沒有這種疾病、但與該類群體有其他相同特徵的人也可能受到社會污名影響。

COVID-19疫情已引起社會污名和歧視行為。某些種族背景的人，以及任何被認為與病毒接觸的人受到的影響最大。



知識不足導致社會污名化

與COVID-19相關的社會污名有三個主要因素：

- 1) 這是一種新疾病，至今尚有許多未知問題
- 2) 我們經常害怕未知
- 3) 這很容易將恐懼與「其他人」聯繫起來。

公眾之間存在困惑、焦慮和恐懼是可以理解的。不幸的是，這些因素也加劇了社會污名。

社會污名造成不健康行為

污名化會破壞社會凝聚力，並使某些群體和個人被不公平地邊緣化。這使病毒更容易傳播，繼而可能導致更嚴重的健康問題，以及更難控制疫情。

污名化會：

- 驅使人們隱瞞疾病以避免歧視
- 人們不敢立即尋求醫療照顧
- 阻礙人們採取健康的行為

¹這份清單包含了來自約翰霍普金斯中心的溝通計劃，還有READY Network的建議。

如何解決社會污名化

傳染病相關的社會污名降低了反映有效率。為此，我們必須建立社區對衛生服務和建議的信任。我們必須使社區了解這種疾病，採取有效、實際的措施加以管理，並對受影響者表示同情。

我們如何就COVID-19進行交流是非常重要的。當我們創造一個人們可以公開、誠實、有效地討論和處理疾病及其影響的環境時，我們就能支持人們採取有效的行動來對抗這個疾病。這樣反過來減少了恐懼和由此產生的社會污名。

這份文件包含減少社會污名的建議行動：

1. 用語很重要：談論COVID-19時該做與不該做的事
2. 盡您所能：處理和防止污名化的簡單方法
3. 交流技巧和訊息。

1. 用語很重要：談論COVID-19時該做與不該做的事

某些術語可能會加劇社會污名化。像是「疑似案例」和「隔離」之類的術語就是個例子。它們可以增長現有的負面刻板印象，加強疾病與其他因素之間的錯誤連結、製造恐懼或使患有該疾病的人失去人道對待。

這可能會使人們不敢進行篩檢、測試和隔離。我們推薦一種「以人為本」的語言，這種語言尊重和給予在所有溝通管道的人們的權力，其中也包含媒體。媒體所使用的詞彙是特別重要的，因為他們會塑造COVID-19的流行用語和交流方式。負面報導會影響社區的觀感，還有對疑似有COVID-19的人、患者及其家人和受影響的社區的態度。

有許多例子是包容性的語言和較不具污名化的術語如何幫助控制HIV，TB和H1N1流感的流行。²

該做什麼和不該做什麼

以下是在談論COVID-19時 在語言上的該做跟不該做的事：

可以 -談論新型冠狀病毒病（COVID-19）

不要 -在疾病前加上地區或種族。不要將它稱為「武漢病毒」、「中國病毒」或「亞洲病毒」。
特意選擇該疾病的正式名稱以避免污名化-「co」代表冠狀，「vi」代表病毒，然後「d」代表疾病，19是因為該疾病在2019年出現。

可以 -談論「患有COVID-19的人」、「正在接受COVID-19治療的人」、「正在從COVID-19康復的人」或是「在感染COVID-19後死亡的人」

不要 -將患有此病的人稱為「COVID-19病例」或「受害者」

可以 -談論「可能患有COVID-19的人」或「推定患有COVID-19的人」

不要 -說「COVID-19疑似感染者」或「可疑案例」。

²[聯合國愛滋病聯合規劃署術語指南](#)：從「愛滋病受害者」到「愛滋病毒帶原者」；從「對抗愛滋病」到「防治愛滋病」。

可以 - 談論人們「得到」或「感染」 COVID-19

不要 談論人們「傳播COVID-19」，「傳染他人」或是「散播病毒」，因為這代表故意傳播和歸咎責任。

使用犯罪化或非人道的術語會給人留一種印象，這種印象是那些患有這種疾病的人以某種方式做錯事，或者比其他人做更沒人性。這會加深汙名、破壞同理心，並可能加速降低尋求治療或參加篩檢、測試和隔離的意願。

可以 - 根據科學數據和最新的官方健康建議，準確地談論COVID-19帶來的風險。

不要 - 使用用來產生恐懼的誇張語言像是「瘟疫」或是「啟示」。

不要 - 複誦或是分享未證實的謠言。

可以 - 積極談論及強調預防的有效性和治療方式。對大多數人來說，這是可以戰勝的疾病。有些簡單的步驟是我們可以做到，藉此來保護自己、我們愛的人還有最弱勢的人的安全。我們需要一同努力，以確保最弱勢的人們的安全。

不要 - 強調或關注負面或威脅性的訊息。

可以 - 強調可以預防感染COVID-19的保護措施的有效性，以及及早篩檢、測試和治療。

2. 盡您所能：防止和解決社會汙名化的簡單方法。

政府、公民、媒體，有重要影響力的人和社會在預防和停止社會汙名化方面都是重要的角色。在社群媒體和其他交流平台上進行交流時，我們都需要展現對COVID-19的支援行為。以下是一些對抗社會汙名話可能採取的行動的範例和提醒：

- **傳播事實**：對新冠肺炎的了解不足會增加社會汙名。收集、整合和傳播準確的國家和社區的特殊訊息，包括受影響的區域、易感染COVID-19的個人和群體、治療選項，還有在哪裡可以得到醫療照顧和資訊。使用平易近人的用語，並避免使用臨床術語。**社群媒體**是相當有用的，能以相對較低的成本讓更多人獲得健康資訊。³
- **讓有社會影響力的人一起協助**⁴ 例如宗教領袖或其他社群領袖。鼓勵他們去改變他們的社區，反思被汙名化的人，以及如何支持他們，並減少社會汙名。邀請受尊敬的名人來推廣有目標訊息。傳達資訊的名人必須親自參與，並在地理和文化上適合去影響的他們的聽眾。一個例子是市長（或另一個主要的影響者）在社群媒體上直播並與受汙名的社群領袖握手。
- **傳播** 經歷過COVID-19的當地人的聲音、故事和圖像，來證明患者確實能康復。強調大多數人都能從COVID-19中康復。

³ 奈及利亞成功遏止了2014年伊波拉病毒的疫情，該疫情影響了西非的其他三個國家，部分原因是通過套用目標社群媒體活動來傳播準確的資訊，並糾正在推特和臉書上傳播的惡作劇訊息。干預之所以特別有效，是因為國際非政府組織（NGOs）、社群媒體紅人、名人和部落客使用他們廣泛的平台來轉發和分享有關共享健康交流的資訊和意見。Fayoyin, A. 2016. 在非洲使用社群媒體進行健康交流：方法、結果和教訓。 *Journal of Mass Communication and Journalism*, 6(315).

⁴ 「安潔莉娜·裘莉效應」一詞是由公共衛生健康傳播研究人員創造的，用於解釋在2013年，女演員安潔莉娜·裘莉進行了預防性乳房切除術的大量報導後，有關乳癌遺傳學和測試的網路搜尋量增加的情況。這「效應」代表，有名人背書的可信賴來源可以有效地影響公眾尋求COVID-19的健康知識、他們的態度和所採取醫療服務。

- **進行「英雄」運動**，以表彰可能受到污名化的照顧人員和醫護人員。社區志願者在減少社區中的污名化方面也扮演著重要角色。
- **描述不同的種族群體**。所有資料都應展現社群多樣性正在受到影響，需要共同努力來防止COVID-19的傳播。確保字體、符號和格式是中性的，並且不偏向於任何特定的群體。
- **推廣 倫理新聞**：推廣有關COVID-19的基本預防感染習慣、症狀以及尋求醫療照顧的時間點的內容。強調個人行為和並患的責任會增加可能患有這種疾病的人的污名。例如，某些媒體將重點放在COVID-19的來源上，試圖在每個國家找出「零號患者」。強調尋找疫苗和治療的努力會增加恐懼感，給人們一種我們無力阻止傳染的印象。
- **聯結**：現在有一些處理社會污名化和刻板印象的舉措。參加這些活動，來創造一個進步，及一個展現關心和同理心的正向環境。

3. 交流技巧和訊息

錯誤資訊和謠言的「資訊疫情」比目前COVID-19疫情傳播得更加快速。這造成了負面的影響，包含了對來自受疫情影響的區域的人民社會污名化和歧視。我們需要集體團結和清晰可行的資訊，來支持受到這次新疫情影響的社區和民眾。

誤解、謠言和錯誤資訊助長了社會污名和歧視，降低了反映的效率。

- **澄清誤解**，理解到即使基本假設是錯誤的，但人們的感受和隨之產生的行為是明確的。
- **推廣預防、搶救生命的行動**，以及及早篩檢和治療的重要性。

集體團結和全球合作阻止更進一步的傳播並減輕社群的憂慮。

- **分享具有同理心的想法或故事**，讓受到COVID-19影響的個人或群體的經歷和奮鬥更人性化
- **傳達支持** 和鼓勵給那些在最前線應對疫情的人，包括醫療工作者、志工和社區領袖。

事實，而不是恐懼，將阻止COVID-19的傳播

- 分享有關疾病的事實和準確的資訊。
- 處理 **迷思** 和刻板印象。
- 謹慎措辭。我們溝通的方式可能會影響到他人的態度（請見上方的「可以」和「不要」）。